

**Hubungan Optimisme Dengan Kesejahteraan Psikologis pada
Mahasiswa yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada
Program Studi Psikologi



DISUSUN OLEH:

Ficky Aditia Wiranata

1801617122

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Hubungan Optimisme Dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang
Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)”

Nama Mahasiswa : Ficky Aditia Wiranata
Nomor Registrasi : 1801617122
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 11 Februari 2021

Pembimbing I





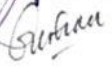


Herdiyan Maulana, Ph.D.
NIP. 198212302009121003

Pembimbing II



Ernita Zakiah, M.Psi.
NIDK. 8891680018

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		22/2-2021.
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab) **		23/02/21
Prof. Dr. Burhanudin Tola, MA (Ketua Penguji) ***		18 Februari 2021
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. (Anggota)****		18 Februari 2021
Santi Yudhistira, M.Psi. (Anggota)		18 Februari 2021

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologis Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ficky Aditia Wiranata

NIM : 1801617122

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Hubungan Optimisme Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dari bulan Desember sampai dengan bulan Januari 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 02 Maret 2021

Yang Membuat Pernyataan,



Ficky Aditia Wiranata

NIM. 1801617122



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ficky Aditia Wiranata
NIM : 1801617122
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : aditiaficky@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Optimisme Dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa
yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 2 - 3 - 2021



(Ficky Aditia Wiranata)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan waktunya. Sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Optimisme Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)”** ini dengan baik. Skripsi ini disusun agar dapat memenuhi tugas akhir dan dapat memberikan pengetahuan yang baru bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Karenanya pada kesempatan kali ini, izinkan penulis menyampaikan rasa terima kasih dengan penuh ketulusan dan kerendahan hati kepada semua pihak yang dengan keikhlasan hati selalu mendukung serta memberikan masukan yang berarti selama proses penyusunan dan pengembangan skripsi ini, antara lain:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta serta dosen penasehat akademik.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih banyak atas dukungannya, memberi motivasi, serta memberikan arahan untuk membimbing peneliti dengan sabar dalam menyelesaikan penelitian ini hingga akhir.
5. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih banyak telah memberikan motivasi, mengarahkan, serta bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti dengan sabar dalam menyelesaikan penelitian ini hingga akhir.
6. Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberi nasihat, semangat dan arahan selama peneliti menempuh studi di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

7. Seluruh staf administrasi dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi, yang sudah berusaha membantu peneliti selama ini.
8. Bunda, bapak dan Selvi selaku kedua orang tua dan adik peneliti yang selalu memberikan doa, dukungan dan motivasi yang berharga bagi peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini hingga akhir.
9. Risa yang selalu memberikan dukungan dan doa selama proses penyusunan skripsi.
10. Zhavira dan Fahmi yang selalu mendukung dan menemani peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini
11. Shinta, Arfi, Fauzi, Maura dan Chairunnisa sebagai teman dekat peneliti yang selalu mendukung, membantu dan meluangkan waktunya untuk selalu mendengarkan keluh kesah peneliti.
12. Amal, Giva, Raisya, Chia, Steven dan Aule sebagai teman dekat peneliti yang selalu memberikan doa, dukungan dan meluangkan waktunya untuk selalu mendengarkan keluh kesah peneliti.
13. Nafal, Nadiya, Riffo, Aca, Adel, Tya, Luffy dan Mira selaku sahabat peneliti yang memberikan dukungan, tempat berbagi cerita dan mendengarkan keluh kesah peneliti sampai saat ini.
14. Lina, Fadhillah dan Sissy yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berdiskusi, memberikan arahan dan membantu peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
15. Ivan, Fadel, Gavin, Fawaz, Yunus, Ben, Dimas, Ardra, Jihad, Kukuh, Madhan dan Vikri selaku teman dekat peneliti yang selalu mendukung dan menjadi tempat peneliti untuk mencurahkan keluh kesah..
16. Teman- teman seperjuangan 3,5 tahun yang selalu berjuang bersama untuk lulus semester ini.
17. Seluruh teman-teman yang telah membantu peneliti selama proses pencarian data.
18. Para responden yang telah bersedia untuk meluangkan waktunya mengisi kuesioner peneliti.

Peneliti menyadari mengenai banyaknya kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini. Oleh karena itu peneliti berharap agar diberikan masukan dan saran

sehingga laporan ini dapat menjadi lebih baik lagi. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat memberi manfaat dan menambah pengetahuan bagi para pembaca.

Jakarta, 9 Februari 2021



Ficky Aditia Wiranata



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	9
1.3. Tujuan Penelitian	9
1.4. Manfaat Penelitian	9
BAB II.....	10
Landasan Teori.....	10
2.1 Kesejahteraan Psikologi.....	10
2.2.1 Definisi Kesejahteraan Psikologi.....	10
2.2.2 Dimensi-dimensi Kesejahteraan Psikologi.....	11
2.2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologi	12
2.2 Optimisme.....	14
2.2.1 Pengertian Optimisme	14
2.2.2 Dimensi Optimisme	16
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Optimisme	18
2.2.4 Karakteristik Individu yang Optimis	18
2.3 Pengertian Mahasiswa	19
2.4 Pengertian Pembelajaran Jarak Jauh	20
2.5 Dinamika Hubungan Optimisme dengan Kesejahteraan Psikologis	21

2.6	Kerangka Konseptual.....	23
2.7	Hipotesis	24
2.8	Hasil Penelitian yang Relevan	24
BAB III		26
METODE PENELITIAN		26
3.1	Tipe Penelitian	26
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	26
3.2.1	Definisi Konseptual Variabel Penelitian	26
3.2.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
3.3.1	Populasi	27
3.3.2	Sampel	28
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.4.1	Instrumen Kesejahteraan Psikologis.....	28
3.4.2	Instrumen Optimisme	31
3.5	Uji Coba Instrumen Penelitian.....	32
3.5.1	Uji Coba Instrumen Kesejahteraan Psikologi.....	33
3.5.2	Uji Coba Instrumen Optimisme.....	35
3.6	Analisis Data.....	37
3.6.1	Uji Statistik.....	37
3.6.2	Uji Normalitas	37
3.6.3	Uji Linearitas	37
3.6.4	Uji Korelasi	37
3.6.5	Hipotesis Statistik.....	37
BAB IV		39
HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN.....		39
4.1	Gambaran Responden Penelitian	39
4.1.1	Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
4.1.2	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	40
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili.....	41
4.2	Prosedur Penelitian	42
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	42
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	43
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	43

4.3.1	Data Deskriptif Variabel Optimisme	44
4.3.2	Kategorisasi Skor Optimisme	44
4.3.3	Data Deskriptif Variabel Kesejahteraan Psikologis	45
4.3.4	Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis	46
4.3.5	Uji Normalitas	47
4.3.6	Uji Linearitas	48
4.3.7	Uji Hipotesis	49
4.4	Pembahasan	50
4.5	Keterbatasan Penelitian	53
BAB V	54
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	54
5.1	Kesimpulan	54
5.2	Implikasi	54
5.3	Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	65
RIWAYAT HIDUP PENELITI	78